



# Välkommen till Boden Friidrott

Vi hoppas du ska trivas i vår klubb som grundades den 4 september 1986. Idag har klubben aktiva från sju år och uppåt, och även ett par veteraner.

Boden Friidrott strävar att ge alla medlemmar möjlighet att utveckla sig som person både mentalt och motoriskt genom att delta i en rolig och utvecklande träning och samvaro inom föreningen. När vi är många och alla är aktiva i verksamheten blir det både roligare och lättare att utvecklas tillsammans.

Den viktigaste och senaste informationen hittar ni alltid på vår hemsida, [www.bfi.nu](http://www.bfi.nu). Så här i början vill vi uppmana er att läsa igenom det som finns att läsa under "Föreningen" med underlänkar på hemsidan. Där finns väldigt mycket matnyttig information. Följ sedan alltid nyhetsflödet på förstasidan. Ett tips är att prenumerera på nyheter som publiceras på hemsidan.

## Lite av det viktigaste

**Prova på träning** är tillåtet från det år barnet fyller 7 år. För att du som ny medlem ska få en bra uppfattning om friidrottens alla delar får du provträna tre gånger helt gratis. Därefter, om du vill fortsätta träna, ska medlems- och aktivitetsavgift betalas enligt de instruktioner du hittar på hemsidan under "Föreningen – Medlemsavgifter". Ett krav vi har till föräldrar i den yngsta gruppen är att varje barn måste ha en ansvarig förälder/anhörig närvarande under träningspasset.

## Förpliktelser

Föreningens målsättning är att i möjligaste mån undvika försäljning av produkter. En viktig inkomstkälla är därför arrangerandet av tävlingar. Som medlem i vår ideella förening **förbinder du dig att vara funktionär** vid de arrangemang som vi själva anordnar. Vi har två tävlingar per år, Arcuskampen i mars i samarbete med Luleå Friidrott och Bodens Sommarspel som genomförs i början av juni.

## Ideell förening

Boden Friidrott är beroende av medverkan från föräldrar och aktiva – det är ingen annan som gör jobbet!

- Tänk på att vi i föreningen har ett stort behov av hjälp och nyrekrytering till våra olika träningsgrupper. Vi erbjuder utbildning.
- Tränarstöd - om fler hjälps åt blir tränaruppdraget lättare och kvalitén högre.
- Hjälptill med praktiska uppgifter så kan tränaren koncentrera sig på träningen.

**Klubbkläder** finns att köpa via Trimtex och beställningar genomförs 2 gånger per år. För att få delta i tävlingar krävs att du betalt avgiften och att du har en klubbtröja/t-shirt med Boden Friidrott tryckt på ryggen.

**Träningar** sker sommartid på Björknäsullen. Vintertid sker i idrottshallar varvat med, så långt det är möjligt, resor till Arcushallen för träning på "riktigt" underlag för inomhusverksamhet. Se till att den aktive under träning har lämpliga skor för inom-/utomhusbruk och bra gymnastikkläder för omväxlande träningsmoment. Glöm inte vattenflaskan.

**Friidrottsskola** anordnas under sommarlovet, direkt efter skolavslutningen under 3 veckor. Friidrottsskolan är rabatterad för våra medlemmar.

## Medlemsavgifter

Föreningsavgiften betalas för perioden april – mars. Avgiften består av en medlems- och en aktivitetsdel. Det finns även möjlighet att lösa familjemedlemskap för flera barn och/eller föräldrar inom samma familj. Utöver medlemsavgift tillkommer en aktivitetsavgift för träning och tävling. Det finns även möjlighet att vara stödmedlem, <http://www.bfi.nu/foreningen/Medlemsavgifter/>.

I avgiften ingår:

- Träning
- Avgiftsfritt deltagande vid egna tävlingar samt övriga tävlingar i Norrland
- Träning i Arcushallen
- Försäkring
- Löparskola för äldre medlemmar och föräldrar som är medlemmar

### Medlemsavgift

Enskild medlem oavsett ålder	200 kr
Familj	400 kr
Stödmedlem	100 kr

### Aktivitetsavgift (vid inbetalning under hösten ska denna avgift halveras)

Enskild medlem yngsta gruppen	800 kr
Enskild medlem övriga	1000 kr
Familj	1900 kr

**Inbetalning** består av 2 viktiga moment, inbetalning av pengarna samt meddelande av uppgifter till kassören.

Inbetalning sker senast 31 mars eller efter de 3 provningsträningarna på hösten till **BG 736-341**. Ange namn och födelsedatum vid inbetalningen.

Skicka samtidigt ett mail till [kassor.bfi@gmail.com](mailto:kassor.bfi@gmail.com) med:

- Namn på aktiv/aktiva medlem/medlemmar och målsman
- Personnummer på aktiv medlem och målsman
- Telefonnummer till målsman
- E-postadress till målsman

## Styrelsen

Tveka inte att kontakta någon i styrelsen för Boden friidrott om du har frågor eller förbättringsförslag. Information om oss finner du på hemsidan under rubriken Föreningen – Styrelsen, [www.bfi.nu/foreningen/Styrelsen/](http://www.bfi.nu/foreningen/Styrelsen/).

**Friidrott är så mycket mer än idrott.**

**Det skapar relationer, nya bekanskap och en mycket bra social utveckling.**

**Kom ihåg: VÅGA FRÅGA! VÅGA FÖRBÄTTRA! VÅGA DELTA!**  
**Det är det enda sättet att utveckla och förbättra verksamheten!**

**VARMT VÄLKOMNA!**